

## 11. Jenis PMT (Pemberian Makanan Tambahan) bagi anak Stunting usia 1-5 tahun (1-60 bulan)

Untuk anak stunting usia 1-6 bulan, pemberian makanan tambahan (PMT) sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Berikut adalah jenis PMT yang dapat diberikan:

1. **Susu Formula Fortifikasi:** Jika ASI tidak mencukupi, susu formula yang diperkaya dengan vitamin dan mineral dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak.
2. **Makanan Pendamping ASI (MPASI):** Mulai pada usia 6 bulan, MPASI harus diberikan. Pada usia 6 bulan, PMT bisa berupa puri sayuran, buah-buahan, atau bubur sereal yang difortifikasi dengan zat besi dan vitamin.
3. **Bubur Kacang Merah:** Kacang merah kaya akan protein dan zat besi, yang penting untuk pertumbuhan anak.
4. **Puri Daging dan Ikan:** Daging dan ikan yang diolah menjadi puri atau bubur bisa memberikan protein dan asam lemak omega-3 yang penting.
5. **Padi dan Jagung:** Bubur dari padi atau jagung yang diperkaya dengan vitamin dan mineral juga bisa menjadi pilihan.
6. **Makanan yang Diperkaya Zat Besi dan Vitamin A:** Beberapa produk makanan, seperti biskuit atau bubur, dapat diperkaya dengan zat besi dan vitamin A untuk mencegah defisiensi.

Selalu pastikan bahwa makanan tambahan yang diberikan bersih dan aman untuk dikonsumsi, serta konsultasikan dengan tenaga medis atau ahli gizi untuk menentukan kebutuhan spesifik dan penyesuaian yang sesuai dengan kondisi kesehatan anak.

Untuk anak stunting usia 6-24 bulan, PMT (Pemberian Makanan Tambahan) harus mencakup makanan yang kaya nutrisi dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Berikut adalah jenis-jenis PMT yang dianjurkan:

1. **MPASI yang Variatif:** Makanan pendamping ASI harus kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Misalnya:
  - **Bubur Sereal:** Bubur yang dibuat dari biji-bijian seperti beras, jagung, atau oat, diperkaya dengan zat besi dan vitamin.
  - **Puri Sayuran:** Sayuran seperti wortel, labu, dan brokoli yang dihaluskan.

- **Puri Buah:** Buah seperti apel, pisang, dan pear yang dihaluskan atau dibuat menjadi puree.
2. **Makanan Sumber Protein:**
    - **Daging:** Daging ayam, sapi, atau ikan yang diolah dengan lembut.
    - **Telur:** Telur yang dimasak matang, bisa dalam bentuk orak-arik atau direbus.
    - **Kacang-kacangan:** Kacang merah, kedelai, atau lentil yang diolah menjadi bubur atau halus.
  3. **Produk Susu dan Alternatif:**
    - **Susu:** Susu sapi atau susu formula yang diperkaya, jika diperlukan.
    - **Produk Olahan Susu:** Keju atau yogurt yang tidak terlalu manis.
  4. **Makanan Karbohidrat Kompleks:**
    - **Nasi atau Bubur:** Nasi yang dimasak lembut atau bubur yang terbuat dari biji-bijian.
    - **Kentang:** Kentang rebus atau puri kentang yang diolah dengan baik.
  5. **Makanan yang Diperkaya Zat Besi dan Vitamin A:**
    - **Makanan Fortifikasi:** Produk makanan yang difortifikasi dengan zat besi dan vitamin A, seperti biskuit atau bubur khusus.
  6. **Makanan Berlemak Sehat:**
    - **Minyak Ikan:** Mengandung asam lemak omega-3 yang penting.
    - **Minyak Zaitun atau Minyak Kelapa:** Dapat digunakan dalam masakan.
  7. **Pentingnya Hidrasi:**
    - **Air Putih:** Pastikan anak cukup minum air putih.
    - **Jus Buah Segar:** Jika diberikan, pilih jus tanpa tambahan gula.

Selalu pastikan makanan yang diberikan bersih, aman, dan sesuai dengan usia anak. Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan saran yang lebih spesifik berdasarkan kondisi kesehatan dan kebutuhan nutrisi anak.

Untuk anak stunting usia 26-60 bulan, PMT (Pemberian Makanan Tambahan) harus terus mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka dengan menyediakan nutrisi yang seimbang. Berikut adalah jenis PMT yang dianjurkan:

1. **Makanan yang Kaya Protein:**
  - **Daging dan Ikan:** Daging ayam, sapi, atau ikan yang dimasak dengan cara yang aman dan sehat.

- **Telur:** Telur yang dimasak dengan baik, seperti orak-arik atau direbus.
  - **Kacang-kacangan:** Kacang merah, kedelai, atau lentil, baik dalam bentuk rebusan atau ditambahkan dalam hidangan lainnya.
2. **Sumber Karbohidrat Kompleks:**
- **Nasi dan Kentang:** Nasi atau kentang yang dimasak dengan cara sehat.
  - **Bubur Sereal:** Bubur yang terbuat dari biji-bijian, seperti oat atau jagung, yang diperkaya dengan zat besi dan vitamin.
3. **Sayuran dan Buah-Buahan:**
- **Sayuran:** Berbagai jenis sayuran seperti wortel, brokoli, dan bayam, baik yang dimasak atau mentah, disesuaikan dengan kemampuan mengunyah anak.
  - **Buah-Buahan:** Buah segar atau yang diolah dengan baik, seperti apel, pisang, atau pear.
4. **Sumber Lemak Sehat:**
- **Minyak Zaitun dan Minyak Kelapa:** Dapat digunakan dalam memasak atau sebagai tambahan dalam hidangan.
  - **Almond atau Kenari:** Dapat ditambahkan dalam bentuk halus pada makanan anak.
5. **Makanan yang Diperkaya Zat Besi dan Vitamin A:**
- **Makanan Fortifikasi:** Produk makanan seperti biskuit, sereal, atau bubur yang difortifikasi dengan zat besi dan vitamin A.
6. **Susu dan Produk Susu:**
- **Susu:** Susu sapi atau susu formula jika diperlukan.
  - **Yogurt dan Keju:** Produk susu yang mengandung kalsium dan protein.
7. **Hidrasi:**
- **Air Putih:** Pastikan anak cukup minum air putih sepanjang hari.
  - **Jus Buah Segar:** Jika diberikan, pilih jus tanpa tambahan gula.
8. **Snack Sehat:**
- **Biskuit atau Crackers:** Yang diperkaya dengan nutrisi dan tidak mengandung gula berlebih.
  - **Buah Kering atau Kacang-Kacangan:** Sebagai camilan yang sehat.

Pastikan makanan yang diberikan bersih, bervariasi, dan sesuai dengan usia serta kemampuan anak untuk mengunyah dan menelan. Selalu konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk menyesuaikan kebutuhan spesifik dan penanganan stunting pada anak.

